

Encuentre apoyo mientras cuida a un ser querido Con el Programa OnTrak™

Si cuidar a otra persona le consume mucho tiempo, es difícil hacer algo para usted mismo. Cuidar de su propia salud puede darle fuerzas para cuidar a su ser querido.



El Programa OnTrak le da la oportunidad de cuidarse a sí mismo a través del apoyo de consejería personal y entrenamiento de salud. Tendrá un momento de desahogo para hablar sobre sus desafíos y encontrar formas de practicar la aceptación.

El Programa OnTrak combina el entrenamiento de salud por parte de una enfermera y el apoyo de un consejero licenciado. Juntos podrían ayudarle a sentirse más fuerte y más capaz de superar los desafíos de la vida.

El Programa OnTrak podría ayudarle a hacer lo siguiente:

- Encontrar y pedir ayuda cuando cuida a alguien.
- Tomarse más tiempo para sí mismo para hacer lo que lo hace feliz.
- Sentirse esperanzado acerca de su futuro.
- Mejorar su cronograma de sueño.
- Tomarse tiempo para cuidarse a usted mismo.
- Controlar el estrés para sentirse más en control y menos abrumado.
- Cuidar su propia salud emocional y física.
- Fortalecer sus relaciones personales.

No está solo. Su Entrenadora de Salud y su consejero están disponibles para ayudarle a recuperar el equilibrio y la satisfacción.

Comuníquese con nosotros para que podamos ayudarle a comenzar a sentirse mejor.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak. See reverse for English.

Find Support While You Care for a Loved One with the OnTrak™ Program

If you're burned out from taking care of another, it's tough to do anything for yourself. Taking care of your own health can give you strength to take care of your loved one.



The OnTrak Program gives you the chance to tend to yourself through the support of personal counseling and care coaching. You'll have an outlet for talking about your challenges and find ways to practice acceptance.

The OnTrak program combines Care Coaching by a nurse with support from a licensed counselor. Together they may help you to feel stronger and more able to meet life's challenges.

The OnTrak program could help you:

- Find and ask for help when providing care
- Create more time for yourself to pursue what makes you happy
- Feel hopeful about your future
- Improve your sleep schedule
- Take the time to look out for yourself
- Manage your stress to feel more in control and less overwhelmed
- Nurture your own emotional and physical health
- Strengthen your personal relationships

You aren't alone. Your Care Coach and counselor are here to help you regain balance and contentment.

Please contact us so we may help you start feeling better now.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.